

«الترجمة في سورية.. مشكلات وحلول»

الوطن

تعقد الهيئة العامة السورية للكتاب المؤتمر الصحفي للإعلان عن الندوة الوطنية للترجمة في الحادية عشرة من صباح اليوم في مبنى الهيئة بعنوان: «الترجمة في سورية.. مشكلات وحلول».

يشارك في الندوة وزارة الثقافة، واتحاد الكتاب العربي، جامعة دمشق «المعهد العالي للترجمة»، اتحاد الناشرين السوريين.

فوائد مذهلة لعرق السوس

وكالات

يشمل عرق السوس عناصر مهمة جداً لصحة الإنسان، إذ أظهرت الدراسات أن له منافع كثيرة في علاج بعض الأمراض.

وخلال شهر رمضان المبارك، يظهر هذا المشروب بشكل واضح في مختلف المجتمعات، ويحتوي على مادة الغلوسيهيزين الأكثر حلوة بـ ٥٠ مرة من السكر، كما يحتوي على نحو ٤٠٠ من المكونات المختلفة.

وعلى ما يبدو أن عرق السوس يشفي من مشكلة قرحة المعدة كما يحد من الشعور بالحرقنة عند حدوثها، ويعمل على إزالة السعال الدائم ويمنع نمو البكتيريا والفيروسات والفطريات. كما أن إحدى الدراسات أثبتت قدرته على شفاء أمراض خطيرة مثل التهاب الكبد A و التهاب الكبد C.

كما أن مادة الغلوسيهيزين ومادة حامض الغلوسيهيزين المتوفرين بكثرة في عرق السوس تمنعان من تقليل الكورتيزون في الجسم، الذي يقلل من الالتهاب والألم المصاحب والتورم في موقع الإصابة.

ما أفضل رياضة للصائم في رمضان؟

وكالات

تعد ممارسة الرياضة خلال الصيام مهمة ومفيدة لأنها تزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد وعضلات الجسم وتخلص الجسم من السموم والشحوم.

ووفق الأطباء والمختصين فإن أفضل وقت لممارسة الرياضة قبل الفطور بنحو ساعة وفي جو معتدل وذلك حتى لا يتعرض الجسم للإرهاق والتعب بسبب خسارة السوائل والأملاح، حيث يتم التعويض مباشرة عند الفطور، وأفضل رياضة يمكن ممارستها أثناء الصيام هي المشي.

ويجب ممارسة الرياضة قبل الفطور للتخلص من السموم وتنشيط الدورة الدموية. أما أفضل وقت لممارستها فيجب الفطور بساعتين تقريباً، حيث يمكن للصائم ممارسة الرياضات المختلفة، ما يساعد على تحفيز وتسريع حرق الدهون.

أبرز الأطعمة الصحية للإفطار

وكالات

ينصح مع بداية شهر الصوم، بتناول أطعمة صحية تساعد الجسم على تعويض ما فقده من سوائل تبعده عنه التلذذات المعوية والإسماك.

وهنا أبرز الأطعمة التي يجب إضافتها إلى مائدة الإفطار من أجل صوم صحي: أولاً: الخضراوات وتتضمن نسبة كبيرة من الماء وخاصة في الخيار والخس وتساعد الجسم على تعويض ما يفقده من سوائل.

ثانياً: الشورية وتعد مصدراً غنياً بالسوائل حيث تهيب المعدة لاستقبال الطعام وتعتبر من الأطعمة المهدئة وسهلة الهضم.

ثالثاً: التمر يعطي الطاقة للجسم خلال الصوم ويساعد على إفراز إنزيمات هضمية استعداداً للوجبة القادمة.

رابعاً: اللبن يحتوي على الكالسيوم والبروتينات ويعد من الأغذية الوقائية ويجوي بكتيريا مفيدة للمعدة والجهاز الهضمي.

خامساً: الفاكهة تساعد على ترطيب الجسم ومدد بالطاقة اللازمة ولاسيما البطيخ والأناناس والبرتقال.

عبد المنعم عمايري بـ«سلوك عدائي»



الوطن

الممثل السوري النجم عبد المنعم عمايري في مسلسل «لست جارية» بشخصية «غالب» الذي لا يستطيع تجاوز صدمة اكتشافه لسر أخته عنه زوجته ليلة زفافهما، ليحول حبه الكبير لها، إلى حالة مرضية من الشك، تدفعه إلى سلوك عدائي تجاهها.



من دفتر الوطن

تجارب شخصية.. حكاية وطن!

عصام داري

يقع لللساسة والفلاسفة والمفكرين والعلماء والكتاب وكبار الإعلاميين والفنانين، أن يختصروا مسيرة حياتهم وتدوينها في صفحات ويجسوها بين دفتي كتاب ويدفعوا بها إلى القراء للاطلاع عليها.

قد تكون تجاربهم شخصية في أحد جوانبها، لكنها في جانب آخر تحكي قصة مرحلة سياسية وتاريخية لهذا البلد أو ذاك، أو توثق لولادة وأقول فنان أو مبدع وتجربته في الأدب والشعر والموسيقا والاختراع والعلوم وغير ذلك.

سألت نفسي: ما فائدة كل ما أكتبه عن حياتي وأنا لم أصل إلى مرتبة الفلاسفة والساسة وكبار الشعراء والأدباء والفنانين والرسامين؟ وإذا فعلت وكتبت بعضاً من تجاربي الشخصية، هل أقدم للقارئ ما هو مفيد، أم إن هذا القارئ سيمزق الورق الذي دونت عليه كتاباتي ويقول: ما دخلني أنا وكل هذا الكلام عن حياة وتجارب هذا الشخص الذي لا أعرفه؟

أرى أن التجارب الشخصية لأي إنسان، مهما كان بسيطاً وعادياً وليس له أي تأثير في الحياة والمجتمع، لها أهمية كبيرة لأنها تكمل مشهداً في الحياة، وفصلاً في رواية أو قصة أو مسرحية أو فيلم سينمائي، وكم شاهدنا شخصيات هامشية لفتت الأنظار إليها، خاصة على خشبة المسرح، ومن هناك انطلقت إلى النجومية، وكذلك الأمر بالنسبة لنا نحن الذين نمثل أوارنا على مسرح الحياة.

ربما أسهم من خلال تسجيل تجاربي الشخصية في صنع رواية رومانسية حبنا، واقعية أحياناً، تحمل فرحاً عابراً وسط بحر من الأحزان، أو ربما أكتب مسلسلًا تلفزيونيًا يحكي قصة بلد تطور من الأفضل نحو الأسوأ، وأظن أن تجربتي في هذه الرواية التي نعيشها منذ سنوات ست خلّت، جديرة بالملاحظة وتستحق أن تكون صفحة من صفحات تاريخ سورية في هذه المرحلة.

قد تصلح علاقات الصداقة والحب التي عشتها طوال هذا العمر لتكون فيلماً سينمائيًا طويلًا، أو قد تتحول إلى مجموعة كبيرة من النصائح التي أقدمها للمجان لمن يحتاجها من جيل اليوم، لكنني أخشى أن يرفض هذا الجيل النصائح الغالية، والخشية الأكبر أن يسخر مني ومن نصائحي، وأتذكر المثل القائل: إن «النصيحة كانت جمل»، واليوم صارت تسبب الأذى والسخرية.

أعترف وأنا بكامل قواي العقلية أنني مررت بقصص حب اعتبرها اليوم أهم من قصص روميو وجوليت، أو قيس وليلى، أو جميل وبثينة ولكل منا ليلاه، ولن أمل من الكتابة عن تلك التجارب التي قد تنير دروب عشاق الأيام الآتية، وأعلم علم اليقين، أن عشاق اليوم ليس لهم أي صلة بقصص عشاق الأمس، في ذلك الزمن الذي نصفه بالزمن الجميل، عندما كانت لسة يد المحبوبة تعتبر إنجازًا يستحق أن يحتفل به القلب بمعزوفة لا تتوقف حتى ينتهي رقص الأصابع المرتعشة.

هذه القصص ربما كانت تربة خصبة لمن يحب حصاد حكايات الحب والعشق، ولن يبحث عن غرسة بكر ليزرعها في بستان الهيام والهوى.

تجاربنا الشخصية كأفراد، هي السجل العام لتاريخ مرحلة كاملة لبلدنا بكل خصبيها وجفافها، بأمالها وآلامها، هي حكاية وطن.

بورصة رمضان

كيلو الفروج بـ٧٥٠ ليرة في المدجنة ويطير فوق ١٢٥٠ في السوق

الوطن

شهدت أسعار الفروج بمختلف أصنافها ارتفاعات متباينة خلال اليومين الماضيين، من دون مسوغ، وبشكل ملموس في مناطق الضواحي، خارج مدينة دمشق، بينما كانت الارتفاعات أقل من ١٠ بالمئة في الأسواق الشعبية، إلا أن الطلب بقي دون المتوقع على المادة، فالتخفيض تحل محل العديد من «الطبقات» التقليدية باللحم الحمر والبضياء، كما لمجعات المرق والمكتهات الأخرى دور أساسي في إزاحة أطباق اللحوم من المائدة الرمضانية خلال الحرب لئلا ذات الدخل المحدود، إذ إن استخدام كيلو غرام واحد من الدجاج يومياً في رمضان يكلف ما لا يقل عن ١٥٠ ألف ليرة طوال شهر رمضان.

رئيس الجمعية الحرفية للحامين في دمشق آدمون فطيش أكد لـ «الوطن» انخفاض مستوى الطلب على الفروج، وبشكل خاص الشراحت بسبب توقف العديد من المطاعم من العمل لذا استقر سعرها، بينما تحسن سعر الوردة والديوس بسبب الطلب المنزلي، وبشكل محدود، منوهاً بأن ارتفاع الأسعار غير مسوغ في العديد من الأماكن بسبب توافر العرض من الفروج بشكل جيد جداً، ولأن سعر الكيلو الحي في المدجنة لا يتجاوز ٧٥٠ ليرة.

وكانت «الوطن» جالت على محال بيع الفروج في سوق باب سريجة، ورصدت الأسعار، وفيما يلي جدول لوسطى الأسعار:

المادة/ كيلو غرام	السعر/ ليرة
فروج حي/ في المدجنة	٧٥٠
فروج مذبوح ومنظف	١٢٥٠-١٣٠٠
شراحت منظفة	٢٢٠٠
شراحت من دون تنظيف	١٧٥٠-١٨٠٠
ديوس	١٣٥٠-١٤٠٠
وردة	١٤٠٠-١٥٠٠
كستليت	١٧٠٠
جوانج	٨٥٠-٩٥٠
فخذ مع وردة	١٤٥٠-١٤٠٠
فخذ مع ورك	١٤٥٠-١٤٠٠
ناعمة للكباب	١٠٠٠-١١٠٠
نفاقق	١٢٠٠
شيش طاووق	١٨٠٠
سودة	١٧٠٠-١٨٠٠
قوانص من دون تنظيف	٣٥٠

نقص النوم قد يضاعف خطر الوفاة

وكالات

لا يعانون متلازمة الأيض. كذلك كان للمشاركين الذين يعانون هذه المتلازمة ممن ينامون أكثر من ست ساعات خطر أعلى بـ١,٤٩ مرة لوفاة مقارنة مع الأشخاص الذين يتمتعون بصحة أفضل.

وتوصي السلطات الطبية الأشخاص البالغين بالنوم بين سبع وثمان ساعات في الليل كل يوم، وأشار الباحثون إلى أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تقيس فترة النوم في المختبر، وكانت الدراسات السابقة تستند إلى إجابات المشاركين في استبيان.

ولفت هؤلاء الباحثون أيضاً إلى أن هذه الدراسة هي الأولى التي تركز على أثر مدة النوم وخطر الوفاة على الأشخاص الذين يظهرون عناصر خطر متعددة للأمراض القلبية الوعائية.

لكن بالنظر إلى أن هذه الدراسة تركز على الملاحظة فإنها لا تتيح إقامة رابط سببي بين الأشخاص الذين يعانون متلازمة الأيض ومضاعفة خطر الوفاة، وفق الباحثين.

وأوضح الأستاذ المساعد في كلية الطب في جامعة بن ستايت في ولاية بنسلفانيا أن تجارب سريرية ستكون ضرورية لتحديد ما إذا كان النوم لساعات أطول مع تقليص مستوى الضغط والسكر في الدم، بين أمور أخرى، قد يحسن التشخيص للأشخاص الذين يعانون متلازمة الأيض.

أظهرت دراسة حديثة أن النقص في النوم من شأنه مضاعفة خطر الوفاة بسبب احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية لدى الأشخاص الذين يواجهون مخاطر قلبية وعائية عدة بينها البدانة وارتفاع ضغط الدم ومعدل الكوليسترول الزائد أو السكري.

واختار الباحثون عشوائياً ١٣٤٤ بالغاً بمعزل أعمار يبلغ ٤٩ عاماً و٤٢٪ منهم من الرجال، وافقوا على تعضية ليلة في مختبر، وأوضح الباحثون أن نتائج الفحوص والاختبارات التي أجريت بينت أن أكثر من ٣٩٪ من المشاركين كانت لديهم ثلاثة على الأقل من عوامل الخطر التي تشكل مجتمعة متلازمة الأيض.

وخلال فترة متابعة استمرت أكثر من ١٦ ستة في المعدل، توفي ٢٢٪ من الأشخاص المشاركين في الدراسة، وكان للأشخاص الذين يعانون متلازمة الأيض ممن ناموا أقل من ست ساعات في المختبر احتمالات أكبر بـ٢,١ مرة للموت جراء نوبة قلبية أو جلطة دماغية خلال هذه السنوات الست مقارنة مع الأشخاص الذين لم تكن لديهم عوامل الخطر القلبية الوعائية هذه.

وكان لهؤلاء الأشخاص عيّنهم خطر أعلى بـ١,٩٩ مرة لوفاة لكل هذه الأسباب مقارنة مع الأشخاص الذين

إيفا لونغوريا في عمل رومانسي كوميدي

وكالات



التحقت الممثلة النجمة الأميركية إيفا لونغوريا، بفريق عمل الفيلم الرومانسي الكوميدي الجديد، Overboard، المكتسب عن فيلم حمل الاسم نفسه وصدر في عام ١٩٨٧، ولعب بطولته النجمان كيرت راسل وغولدي هاون، وفق ما كشفت مجلة فارييتي الأميركية. وتدور قصة الفيلم في قالب كوميدي رومانسي، عندما تطلب الفتاة الثرية المستهترّة «جوانا» من النجار «دين» أن يبني لها خزانة على متن قاربها الفخم، لكنها اختلفا، عندها أبحرت بقاربها من دون أن تدفع له بدل أتعابه. وتتطور الأحداث بعد أن تعرضت «جوانا» لحادث في البحر، وفقدت على إثره ذاكرتها، فيعثر عليها «دين»، الذي وجد في الأمر فرصة سانحة للانتقام.

غراندي تغني في مانشستر مجدداً



وكالات

تجني المغنية الأميركية أريانا غراندي، حفلاً خبيراً في مدينة مانشستر البريطانية، ملصحة ضحايا التفجير الانتحاري الذي استهدف حفلها في المدينة يوم الإثنين الماضي. وفي ندوية لها عبر تويتر، كتبت غراندي (٢٣ عاماً) أن موعد ذلك الحفل لم يتحدد بعد. وقالت: «سأعود لمدينة مانشستر التي تتحلى بشجاعة استثنائية للقضاء وقت مع المعجبين لإحياء حفل خيري تكريماً للضحايا ولجمع أموال لأسرهم، وستكون لدي تفاصيل أخبركم بها بمجرد ما يتحدد كل شيء».

استعمار

الإنسان

للقمر يبدأ في ٢٠٢٠

وكالات

أعلن مؤسس أمازون، جيف بيزوس، أنه يرغب في إرسال البشر إلى القمر لاستعمارها، وذلك في أثناء حديثه مع الأطفال في معرض سياتل بمتحف الطيران «أبولو».

ورداً على سؤال حول تأثير الذكاء الاصطناعي في استكشاف الفضاء، أعلن أنه يجب علينا بناء مستوطنة إنسانية دائمة على أحد أقطاب القمر، وحين الوقت للعودة إلى هناك، ولكن هذه المرة للبقاء.

وذكر أن استعمار القمر بشكل دائم هدف صعب وجدير بالاهتمام، وأشعر أن الكثير من الناس متحمسون لهذا الأمر.

وأوضح أن المهمة القمرية المستقبلية قد تتطلق، أوائل تموز العام ٢٠٢٠، على الرغم من أن الأمر يعتمد على مساعدة ناسا، وأضاف بيزوس إن خبرتنا الهيدروجينية السائلة، وخبرة الهبوط العمودي الدقيق، توفران الطريق الأسرع المهمة الهبوط على سطح القمر. أنا متحمس لهذا الأمر ومستعد لاستثمار المال مع وكالة ناسا من أجل تحقيق ذلك.